

# がつごう しょくいく 12月号 食育だより



こうようだいしょうがっこう  
向陽台小学校 2023.12

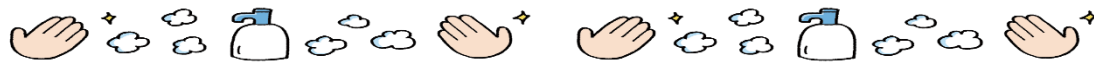
ことし のこ つき  
今年も残りひと月です。さむ さむ ほんかくてき  
寒さが本格的になってきましたが、かぜ  
風邪をひいたり  
たいちよう  
体調をくずしたりしていませんか？  
たいちようかんり じゅうぶんき つ  
体調管理には十分気を付けて、クリ  
スマスやお正月といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

## さむ ま せい かつ しゅう かん こころ 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



さむ ふう げんき す  
寒い冬を元気に過ごすためには、  
たいごうりょく たか  
抵抗力を高めることが  
たいせつ  
大切です。バランスの良い食事を心がけ、  
じゅうぶん きゅうよう すいみん  
十分な休養、睡眠をとるようにしましょう。

また、手洗いとうがいを習慣づけるようにしましょう。



## がつ にち とうじ ひ 12月22日は冬至の日です

とうじ ひ  
冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には  
むかし  
昔から、かぼちゃを食べたり、ゆず湯につかる習慣があります。

とうじ ひ  
冬至の日には、名前に「ん」がつく  
た もの た べると「運氣が上がる」と  
いう言い伝えがあります。また、ゆず  
を入れたお風呂に入ると、かぜ  
風邪をひき  
にくくなると言われてます！



## ふゆやす しょくせいかつ 冬休みの食生活について



ふゆやす ちゅう  
冬休み中は、クリスマスやお正月などの行事が続くため、  
ごちそうを食べる機会が増えます。食べすぎや栄養のかたよりに注意しましょう。また、日本の伝統行事に触れる機会もあるので、行事食を味わいながら、家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみるのもいいですね。



## きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介



### — えびいも しろ 海老芋のみそ汁 —



#### ○材料(4人分)

- 油揚げ 20g
- えびいも 25g
- さといも 100g
- 玉ねぎ 60g
- 人参 40g
- 青ねぎ 20g
- 赤みそ 大さじ2
- 白みそ 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- だし汁 110ml

#### ○作り方

- ①かつおとだし昆布でだしをとる。
- ②玉ねぎは3mm幅の薄切り、人参は3mm幅のいちよう切り、油揚げは5mm幅の短冊切りにする。
- ③だし汁に玉ねぎ、人参を入れて煮る。
- ④海老芋、さといもを入れて煮る。
- ⑤食材に火が通ったら、みりん、少量のだし汁で溶いたみそを入れる。
- ⑥青ねぎを入れて、完成☆

給食では、富田林市の特産品である海老芋を使ったみそ汁が登場します。海老芋は、反り返った形と表面の模様がエビに似ていることから名付けられたそうで、ホクホクとした食感と粘り気の強さが特徴です。

また、給食のみそ汁は、赤みそと白みそを混ぜ合わせて使い、より一層コクが出ておいしいみそ汁を作っています。